

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

# hotline

# 8

2014 August

No.270

編集:白十字(株)ホットライン編集室  
発行:白十字株式会社



カラダにやさしい四季ごはん

ねばねば効果で夏バテ知らず

# モロヘイヤ

名作を旅する 軽井沢

ベランダガーデニング [ベランダ壁面の有効活用]

タオルストレッチ [美しい後ろ姿を手に入れる]



# モロヘイヤのつけ麺

スープにお酢を加えています。夏の汗をかいて疲れた体に元気を取り戻しましょう。

## 材料 (4人分)

- モロヘイヤ…1束
- 薄焼き卵…4枚
- (卵…2ヶ 塩…少々)
- サラダオイル…大さじ1)
- みょうが…2ヶ
- トマト…1ヶ
- ささみ…4本
- 塩…少々
- 中華スープ (市販のスープのもとを表示通りとしたもの)…600ml
- 白ごま…小さじ2
- 生姜のせん切り…1/2片分
- 中華麺…4玉
- ごま油…小さじ2
- 〈調味料〉
- 塩…小さじ1/2
- 酢…大さじ2
- 粗挽き黒こしょう・辣油…各適量

## 作り方

- モロヘイヤは根元の葉をつまみ、固い茎は取り除く。葉先は茎ごとつまむ **a**。
- ①を塩茹でし、氷水にとる **b**。よく水気を絞って細かく刻む **c**。
- 卵に塩を加えてときほぐす。フライパンを中火にかけ、サラダオイルをペーパーなどで塗り、卵を薄焼きにし、これを4枚作る。冷めたらせん切りにする。
- みょうがは薄切りに、トマトは小角に切り、器に盛り合わせておく。ささみは、塩少々をし耐熱容器におき、ラップをして電子レンジ (600W) で3分ほど加熱する。熱がとれたら、手で裂く。
- 鍋に中華スープを入れ軽く沸騰したら調味料と白ごま、生姜を入れ器に取り分ける。
- 別鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺を茹でる。茹で上がったら氷水にとって冷やし、水気をよく切る。ごま油を手早くまぶし、器に盛りつける。
- ⑤のスープに好みの具を好きなだけ入れながら、麺をつけていただく。



モロヘイヤは包丁でよく叩きましょう。粘りがでて、体にもさらによい効果がです。



麻紀先生の  
カラダにやさしい  
四季ごはん  
今月の食材

# モロヘイヤ

王様の野菜モロヘイヤで夏ハテ知らず

モロヘイヤはエジプトを中心とする中近東地域で栽培され、高温の乾燥地帯でも育つ生命力の強い野菜です。かつて、どんな薬も効かない程の重病を患ったエジプト王が、モロヘイヤで作ったスープを飲んだところ病気が治ったという言い伝えから「王様の野菜」と呼ばれるようになりました。日本には、1980年代に入ってから栽培され始めた歴史が短い野菜です。

糖とタンパク質からできており、糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える働きがあるので糖尿病などの予防に効果があります。また、胃壁を保護してくれるので、消化不良や食欲不振を防いで夏バテで疲れた胃のトラブルを予防します。近年は、モロヘイヤの栄養価が高いことに着目し、パンや麺類、ドリンクなどに加工されている他、スキンケア商品等も開発され、美容効果などにも期待されています。

ササッともう一品

## モロヘイヤとベーコンのさっと炒め

ベーコンの香りを移すように炒めると美味しく仕上がります。朝食のパンのおかずにも夕食の副菜にも便利な一品です。

(2~3人分)  
モロヘイヤ…1/2束 ベーコン…3枚 にんにく…1片  
サラダオイル…大さじ1  
塩、こしょう…各少々 醤油…小さじ1

- モロヘイヤは根元の固い部分を切り落とし、3cm程の長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは薄切りにする。
- フライパンにサラダオイルとにんにくを入れ弱火にかける。にんにくがうすら色づいたらベーコンを入れ、火を強める。ベーコンがちりっとしてきたらモロヘイヤを加え炒め合わせる。軽く塩、こしょう、醤油をまわし入れる。

渡辺麻紀 白百合女子大学 仏文科卒業。フランス、イタリアへの料理留学後、テレビの料理番組などのフードコーディネーターを経て、現在は料理家として、雑誌や企業へのメニュー提案などを手掛ける。特に、スパイスやハーブを使った料理・菓子が得意。著書に『QICHES キッシュ』(池田書店刊) など。  
www.makiette.com

写真/山下コウ太



名作を旅する。

# 軽井沢

## 「ルウベンスの偽画」堀辰雄

美しく閑静な避暑地を愛したひとりの文人。  
昭和初期、舞台は晩夏の軽井沢。  
青年の心情をロマンチックに描いた世界へと  
すんなり入り込めるのも堀辰雄の小説ならではの。  
朝晩涼やかなる森の中でページを開いてみませんか。



【右頁】雲場池。お水端、スワンレイクとも呼ばれ、水鏡にうつる空と新緑や紅葉が美しい。人気の散策スポット 【左頁】①明治後期に建設された旧三笠ホテル（国重要文化財）。日本人による設計・施工による純西洋式の木造建築。入館400円 ②多くの著名人が訪れた旧三笠ホテルの窓から眺める景色に癒やされます ③軽井沢駅前には動物のかわいい木製オブジェが ④昔むした庭園や木立の別荘街をサイクリング。雲場池から旧軽井沢方面へ ⑤作品中では本町通りとして登場する軽井沢銀座。6月下旬の週末でもこの人出でした ⑥堀辰雄文学記念館。入館400円。入口の門は中山道追分宿の本陣門を移築したもので、敷地内には緑豊かな庭園となっています ⑦旧中山道追分宿。国道から旧道に入ると整備された道が続き、レトロな建物を見かけます ⑧堀辰雄が亡くなるまで住んでいた家。病に伏せながらも書物を手放さなかった暮らしがうかがえます



古き良き別荘地の風景と人々が織りなす世界

涼を求める人々に賑わう夏の軽井沢。明治時代、外国人宣教師のシヨウ神父がこの地を気に入り別荘を建てたことが避暑地としての始まりとされています。大正時代は欧米人客が非常に多かったそう。堀辰雄が「ルウベンスの偽画」を発表したのは1927年（昭和2）。軽井沢の別荘に母親と滞在している「彼女」を訪ねた主人公の「彼」。好意を寄せる彼女に声を掛けることもままならず、街角で見かけた男爵の令嬢など、さまざまな人物が交錯し、悩みを深めていく「彼」は…。

題名にもある「ルウベンスの偽画」を想像しながら読み進めていくのもひとつの楽しみ方です。

「軽井沢ステーション」から漆黒のタクシーに乗り、本町通りを歩きホテルへ向かう冒頭の場面は、平成の現代でもイメージしやすい描写です。当時の軽井沢の雰囲気を知るにはぴったりの短編です。

「風立ちぬ／ルウベンスの偽画」講談社文芸文庫

堀辰雄 ほりたつお  
小説家。1904年（明治37）東京生まれ、東京帝国大学文学部国文科に入学し、本格的に作品を発表し始める。室生犀星や芥川龍之介とも交流をもつ。1953年（昭和28）追分の自宅で死去。主な作品は『聖家族』『風立ちぬ』『美しい村』ほか

### 木漏れ日の小路を抜け 軽やかに自転車文学散歩

かつては難所だった碓氷峠（ついで）も、現在は東京駅から長野新幹線で70分。2015年春の北陸新幹線金沢開業に向けて新型車両が導入され、今注目の路線なのです。

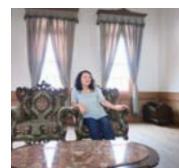
「ルウベンスの偽画」の舞台のひとつは軽井沢駅から旧軽井沢周辺。「彼」が滞在していたのは万平ホテルという説もあります。夏の軽井沢は渋滞しがちなので、散策はレンタサイクルがおすすめです。

堀辰雄は肺結核の療養のため軽井沢に度々滞在し、この地を描いた作品を数多く執筆しています。信濃追分の堀辰雄文学記念館には終の棲家となった家屋が残り、資料が展示されています。

軽井沢ではゆっくり静養するのが大きな楽しみ。読書で心を満たす夏休みを過ごしてみませんか。

#### ■アクセス

東京駅から長野（北陸）新幹線「あさま」で約70分、軽井沢駅下車。関越自動車道碓氷軽井沢ICから約10km



旧軽井沢駅舎記念館（入館200円。右ページの建物や駅名標の写真も）、2階の歴史記念室は、皇族方の休憩にも使用されていた貴賓室を再現しています。一部の建具も当時のもの。ソファに腰掛けて優雅な気分を味わって見れば。

星 裕水 ほし・ひろみ  
トラベルライター・編集者。7月10日に、編集と執筆を手がけた「見て触って乗って遊ぶ 鉄道体験ミュージアム」（JTBパブリッシング）を発売。夏休みの旅のおともにぜひ一冊！



# いつでも、どこでも、かんたんに! タオルストレッチ

8月のテーマ  
ヒップラインを整え  
美しい後ろ姿を  
手に入れましょう!

お尻の筋肉の一つである大殿筋と太ももの裏側の筋肉（ハムストリングス）が衰えてくるとお尻にハリがなくなりヒップラインが乱れてしまいます。ヒップラインが乱れては、例え全身がスマートであったとしても、美しい後ろ姿とはいえません。そこで、今回ご紹介する運動でヒップラインを整え、美しい後ろ姿を手に入れましょう!

1

あお向けに寝て、ひざを曲げます。ただただタオルを両膝の間にはさみます。両腕は伸ばして手の平を床につけます。



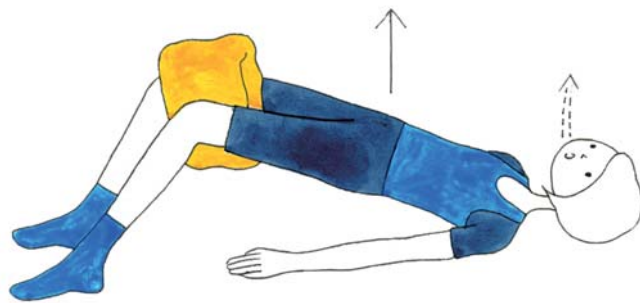
POINT

腰と床の間に隙間があると、持ち上げるときに腰に負担がかかります。あお向けに寝たときに、背中と腰をぴったり床につけるようにしましょう。



2

ゆっくり息を吐きながら、背中とお尻を持ち上げます。ひざから胸までが一直線になるまで持ち上げたら、静かに下ろします。



回数の目安：  
15回～20回

【野口克彦先生プロフィール】

筑波大学大学院修士課程体育研究科にて持久系スポーツ時における疲労とパフォーマンスの低下に関する研究活動を行なう。同大学院修了後、パーソナルトレーナー、ストレングス&コンディショニングコーチとしての活動を開始。



今月のつれづれ 54

千葉県と言えば『落花生』

千葉県に住んでおりますが、皆さん知ってます? 千葉県の隠れグルメと言えば、殻ごと茹でた『落花生』。枝豆のような触感で、甘栗のようなやさしい甘さが特徴です。ピーナッツを想像しているみなさん! ビールのつまみに、ぜひ試してみてください。

商品部  
尾澤 勝則



# ちいさなユートピア ベランダガーデニング

ベランダでは背景をつくって立体的に飾ると、スペースを縦の面で活用することができます。光線や通風を確保しながら立体アートを楽しんで〜♪

Lesson 5

ベランダ壁面の有効活用

ベランダのコンクリートフェンスなどの無機質な構造を、色を塗った板を立てかけたり、縦ラインに互い違いにバランスよく植物を掛ける工夫をして、有効活用してみましょう。



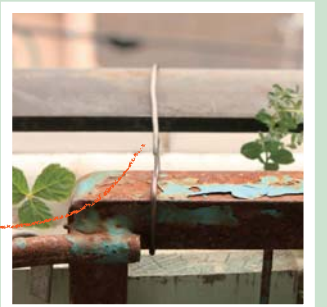
植物はつる性植物や長く垂れて伸びる葉物などを使い壁面を雰囲気よくカバーします。斑入り葉や、鮮やかな黄緑色の葉などで壁際の明るさをアップさせましょう。

手すり上に植物などを置く場合は、強風などで落下しないように十分配慮しましょう。

背景の壁面に並べる板は、表裏違う色に塗って、季節や植物の色に合わせて変えても楽しいですね! フレームと壁の間に板を挟めば、クギを使わずに止めることも可能です。

One Point

フレームや花棚を飾るときは、アルミ針金などで手すりに留めたり、重量のある花台を置いて押さえるなどの工夫をしましょう。



山元和実先生プロフィール

グリーンアドバイザー。移動販売の花車「Green Rose Garden」での活動しつつ、植物やガーデン雑貨を使った独自のスタイリング術を提案。また、ガーデニング関係の雑誌や書籍、各種イベントなどでも活躍中。「花と緑と雑貨でつくる はじめてのベランダガーデン」(成美堂出版)監修など。  
<http://greenrosegarden.web.fc2.com/>



p.h.m.takeda

白十字NEWS

「選べるギフト」プレゼント!  
サルバポイントプログラム

対象商品のパッケージについている「サルバポイントマーク」を集めると、点数に応じてギフト賞品をもらえるプレゼント! 日頃のご愛顧に感謝する年間キャンペーンプログラムです。詳細はホームページでご確認ください。  
[www.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html](http://www.hakujuji.co.jp/special/spp/index.html)



ようこそ  
別天地へ。



猛暑の夏を乗りきるには睡眠が大切。

「やわらか水枕」は水と氷を入れるだけですぐにひんやり。

しかも、やわらかくて、におわない。

寝返りを打っても頭をしっかり支える安定形状。

しっかり眠って一日の疲れをとりましょう。

この夏、快適な眠りの別天地へ。

急な発熱  
などに

熱中症  
対策に

作業時の  
疲れ目に

**やわらか** 水枕  
Water Pillow

希望小売価格 2,625円(税込)

